

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы: А.М. Еркина

Приказ № 170-ОД от 25.08.2021

Наименование сборника рецептов «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждений»  
под редакцией М.П. Могильного В.А. Тутельяна М., 2010г.

Перспективное меню на 10 дней (осенне-зимний период)

|             | 1-й день  | 2-й день   | 3-й день  | 4-й день   | 5-й день   | 6-й день  | 7-й день  | 8-й день   | 9-й день  | 10-й день   |        |
|-------------|---|--|---|--|--|---|---|--|---|---|--------|
| Завтрак     | Каша гречневая жидкая молочная. Какао на молоке. Бутерброд с маслом   | Запеканка творожная со сладким молочным соусом. Кофейный напиток. Бутерброд с маслом и сыром.  | Суп молочный с макаронными изделиями. Чай. Бутерброд с маслом.  | Каша овсяная молочная жидкая. Кофейный напиток. Бутерброд с маслом и сыром.  | Каша рисовая молочная жидкая с изюмом. Кисломолочный напиток. Бутерброд с маслом.  | Сырники творожные запеченные. Какао на молоке. Бутерброд с маслом и сыром.  | Каша «Дружба» молочная жидкая. Кофейный напиток. Бутерброд с маслом.  | Каша пшеничная молочная жидкая. Чай. Бутерброд с маслом и сыром.   | Пудинг творожный запеченный. Кофейный напиток. Бутерброд с маслом.  | Каша манная молочная жидкая. Чай с молоком. Бутерброд с маслом и сыром.   | Фрукты |
| 2-й завтрак | Фрукты  | Фрукты   | Фрукты  | Фрукты   | Фрукты   | Фрукты  | Фрукты  | Фрукты   | Фрукты  | Фрукты  |        |
| Обед        | Салат свекольный с чесноком и растительным маслом. Щи со сметаной. Жаркое по-домашнему. Компот из сухофруктов. Хлеб ржаной и пшеничный. | Салат капустно-яблочный с растительным маслом. Суп картофельный с макаронными изделиями. Котлета рыбная. Капуста тушеная. Кисель. Хлеб ржаной и пшеничный. | Икра кабачковая с растительным маслом. Борщ со сметаной. Сосиска отварная. Картофельное пюре. Сок фруктовый. Хлеб ржаной и пшеничный. | Винегрет с растительным маслом. Суп гороховый. вегетарианский. Голубцы ленивые с отварным мясом. Компот из сухофруктов. Хлеб ржаной и пшеничный. | Салат морковный с растительным маслом. Суп рыбный с консервами. Курица отварная. Соус томатный. Каша гречневая рассыпная. Хлеб ржаной и пшеничный. | Икра кабачковая с растительным маслом. Рассольник на мясном бульоне. Гуляш. Отварная лапша. Компот из сухофруктов. Хлеб ржаной и пшеничный. | Салат морковно-яблочный с растительным маслом. Суп с клецками. Рыба запеченная по-русски. Сок фруктовый. Хлеб ржаной и пшеничный. | Салат из моркови с изюмом с растительным маслом. Суп свекольный на мясном бульоне. Котлета мясная рубленая паровая. Овощное рагу. Кисель. Хлеб ржаной и пшеничный. | Салат капустно-морковный с растительным маслом. Суп картофельный со сметаной на мясном бульоне. Тефтели рыбные. Отварной рис с овощами. Компот из сухофруктов. Хлеб ржаной и пшеничный. | Салат витаминный с растительным маслом. Суп овощной крестьянский. Запеканка картофельная с отварным мясом. Кисель. Хлеб ржаной и пшеничный. | Фрукты |
| Ужин        | Пирожок с яблоками. Кисломолочный напиток.  | Омлет натуральный. Хлеб Кисломолочный напиток.   | Пудинг рисовый. Кисломолочный напиток.  | Ватрушка с творогом. Кисломолочный напиток.  | Овощное рагу. Чай с молоком.   | Пирожок с капустой. Кисломолочный напиток.  | Омлет натуральный. Кисломолочный напиток.   | Картофель тушеный в сметане. Кисломолочный напиток.  | Оладьи с повидлом. Кисломолочный напиток.   | Вермишель отварная с маслом и кабачковой икрой. Кисломолочный напиток.  | Фрукты |

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы: А.М. Еркина

Приказ № 170-ОД от 25.08.2021

Наименование сборника рецептов «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждений»  
под редакцией М.П. Мотильного В.А. Тутельяна М., 2010г.

Перспективное меню на 10 дней (весенне-летний период)

|             | 1-й день  | 2-й день   | 3-й день  | 4-й день   | 5-й день   | 6-й день  | 7-й день  | 8-й день  | 9-й день  | 10-й день   |
|-------------|---|--|---|--|--|---|---|---|---|---|
| Завтрак     | Каша гречневая жидкая молочная. Какао на молоке. Бутерброд с маслом   | Запеканка творожная со сладким молочным соусом. Кофейный напиток. Бутерброд с маслом и сыром.  | Суп молочный с макаронными изделиями. Чай Бутерброд с маслом.   | Каша овсяная молочная жидкая. Кофейный напиток. Бутерброд с маслом и сыром.  | Каша рисовая молочная жидкая с изюмом. Кисломолочный напиток. Бутерброд с маслом.  | Сырники творожные запеченные. Какао на молоке. Бутерброд с маслом и сыром.  | Каша «Дружба» молочная жидкая. Кофейный напиток. Бутерброд с маслом.  | Каша пшеничная молочная жидкая. Чай. Бутерброд с маслом и сыром.  | Пудинг творожный запеченный. Кофейный напиток. Бутерброд с маслом.  | Каша манная молочная жидкая. Чай с молоком. Бутерброд с маслом и сыром.   |
| 2-й завтрак | Фрукты  | Фрукты   | Фрукты  | Фрукты   | Фрукты   | Фрукты  | Фрукты  | Фрукты  | Фрукты  | Фрукты  |
| Обед        | Салат свекольный с чесноком и растительным маслом. Щи со сметаной. Жаркое по-домашнему. Компот из сухофруктов. Хлеб ржаной и пшеничный. | Салат картофельный с зеленым горошком и растительным маслом. Суп картофельный с макаронными изделиями. Котлета рыбная. Капуста тушеная. Кисель. Хлеб ржаной и пшеничный. | Икра кабачковая с растительным маслом. Борщ со сметаной. Сосиска отварная. Картофельное пюре. Сок фруктовый. Хлеб ржаной и пшеничный. | Винегрет с растительным маслом. Суп гороховый. Вегетарианский. Голубцы ленивые с отварным мясом. Компот из сухофруктов. Хлеб ржаной и пшеничный. | Салат из зеленого горошка с луком и растительным маслом. Суп рыбный с консервами. Курица отварная. Соус томатный. Каша гречневая рассыпная. Кисель. Хлеб ржаной и пшеничный. | Икра кабачковая с растительным маслом. Рассольник на мясном бульоне. Гуляш. Отварная лапша. Компот из сухофруктов. Хлеб ржаной и пшеничный. | Салат свекольный с зеленым горошком и растительным маслом. Суп с клецками. Рыба запеченная по-русски. Сок фруктовый. Хлеб ржаной и пшеничный. | Салат из вареной моркови с зеленым горошком и растит. маслом. Суп свекольный на мясном бульоне. Котлета мясная рубленая паровая. Овощное рагу. Кисель. Хлеб ржаной и пшеничный. | Салат картофельный с солеными огурцами. Суп картофельный со сметаной на мясном бульоне. Тефтели рыбные. Отварной рис с овощами. Компот из сухофруктов. Хлеб ржаной и пшеничный. | Салат луковый с растительным маслом. Суп овощной. Крестьянский. Запеканка картофельная с отварным мясом. Кисель. Хлеб ржаной и пшеничный. |
| Ужин        | Пирожок с яблоками. Кисломолочный напиток.  | Омлет натуральный. Хлеб Кисломолочный напиток.   | Пудинг рисовый. Кисломолочный напиток.  | Ватрушка с творогом. Кисломолочный напиток.  | Овощное рагу. Чай с молоком.   | Пирожок с капустой. Кисломолочный напиток.  | Омлет натуральный. Кисломолочный напиток.   | Картофель тушеный в сметане. Кисломолочный напиток.   | Оладьи с повидлом. Кисломолочный напиток.   | Вермишель отварная с маслом и кабачковой икрой. Кисломолочный напиток.  |